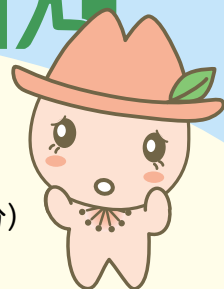




ペットの災害対策

～あなたとペットは大丈夫？～



ペット用の避難用品の備蓄

救援物資の到着には時間がかかるため、エサや水は5日分（できれば7日分）用意しましょう。



★優先順位 1

動物の健康や命にかかわるもの

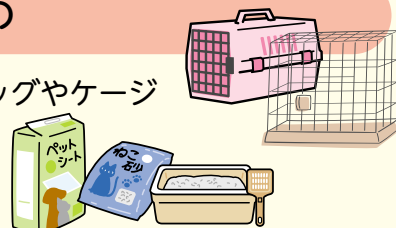
☐ 薬、エサ、水、食器

☐ 首輪やリード



☐ キャリーバッグやケージ

☐ トイレ用品



★優先順位 2

飼主や動物の情報

☐ 飼主の連絡先

☐ ワクチン接種状況、健康状態の情報

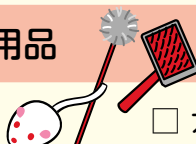
☐ ペットの写真



★優先順位 3

ペット用品

☐ タオル、ブラシ、おもちゃ



☐ ガムテープ（ケージの補修等、多用途に使用）

☐ 洗濯ネット（猫の屋外診療・保護に有用）

ペットを飼っていない方へ

指定避難所（小中学校）は原則同行避難可能となっています。
ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

お願い

ペットを飼っている方へ

指定避難所（小中学校）には、ペットが苦手な方もいらっしゃるため、必要なしつけ（無駄吠えしない等）をお願いいたします。



◀＜引用文献等＞リーフレット「ペットの災害対策～あなたとペットは大丈夫？」
名古屋市公式ウェブサイト「災害時ペットの取扱いについて」



編集
・
発行

名古屋市保健所瑞穂保健センター（協賛）瑞穂保健協力会
〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3丁目45番地の2
☎(052)837-3241(代表) FAX(052)837-3291

令和7年□月発行

瑞穂保健センターウェブサイトは、瑞穂区公式ウェブサイト内の「瑞穂保健センターからのお知らせ」でご覧いただけます。▶





さくら通信

知っておこう!

高齢者の転倒予防



名古屋市は転倒経験者割合が全国よりも高いことが分かっています。
転倒は要介護や死亡の原因につながるため、転倒予防は重要です。

転倒の主な原因

(1) 加齢や運動不足による身体機能の低下

加齢に伴い身体機能が低下し、筋力・バランス能力・瞬発力・持久力・柔軟性が衰えると、転倒を防ぎづらくなります。



(2) 病気や薬の影響

病気や薬の作用・副作用によって、立ちくらみ・ふらつきなどの症状が出る場合があります。

転倒予防のポイント

(1) 毎日の運動

下肢の運動で「転ばない」身体をつくりましょう。

バランス保持運動



例 前後左右へのステップ

- ・立った状態から左右を大きく前へ一歩踏み出し、戻す
- ・左右を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す



筋力強化運動

例 立った状態でスクワット

- ・ゆったりと両ひざを曲げ、ゆっくりのぼす
- ・膝に痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう

※瑞穂区で作成した「みずほ体操」が、名古屋市公式Youtubeアカウント

「まるはっちゅ〜ぶ」に動画がアップされています。

ぜひやってみてください!

「みずほ体操・みずほベキッズ体操」のご紹介はこちら▶



(2) 自宅内の整理整頓

わずかな障害物(敷居やカーペットの縁、電気コードなど)によるつまづきや、床に置いた衣類や紙類で滑ることもあります。
こうした原因を普段から整理するよう心がけましょう。

自宅内で発生が多いです



(3) バランスのよい食事

バランスのとれた食事を3食しっかり食べましょう。

